夕食 生協の宅配　うちの晩ごはん

2026年11月16日(月)～11月20日(金) メニュー表(予定)

ネットからのご注文
および
ご注文内容の変更はこちら

温め目安時間		
	ごはん付き・おかず・こだわり御膳	500w:1分30秒～2分程度
	ボリューム弁当	500w:3分～3分30秒程度
	生協のおそうざい	500w:2分程度

おかず　彩りと栄養バランスを考えた素材の旨味を味わえます

		アレルゲン	成分値
11/16（月）	人気メニューの天ぷら盛り合わせに、カレイの天ぷら、イカ天、オクラ天をご用意しました。		
	天ぷら盛り合わせ(カレイの天ぷら・イカ天・オクラ天)	・小麦	エネルギー 413 kcal
	カレービーフン〇	・卵・乳成分・小麦	たんぱく質 20.7 g
	高野豆腐と枝豆の煮物〇	・小麦	脂質 21.6 g
	ごぼうとあさりの中華炒め	・小麦	炭水化物 33.6 g
	なすの洋風煮		カルシウム 26 mg
	さつま揚げの煮物	・小麦	食塩相当量 2.0 g
11/17（火）	豚肉と豆のチリ炒めは、ピリ辛なチリソースで食欲をそそります。		
	豚肉と豆のチリ炒め／ねぎ入り厚焼き玉子〇	・卵・小麦	エネルギー 390 kcal
	メンチカツ／塩焼そば	・乳成分・小麦	たんぱく質 17.0 g
	わかめと玉ねぎの中華煮〇	・卵・小麦・かに	脂質 21.5 g
	野菜とじゃがいものソテー		炭水化物 35.5 g
	こんにゃくと椎茸の煮物〇	・小麦	カルシウム 44 mg
	香の物	・小麦	食塩相当量 2.8 g
11/18（水）	【新メニュー】オクラとなめ茸の和え物は、箸休めにほっとする味です。		
	豆腐ハンバーグ　野菜ソース／国産野菜コロッケ〇／マカロニソテー NEW	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 385 kcal
	豚肉と白菜の中華炒め	・小麦	たんぱく質 13.3 g
	オクラとなめ茸の和え物 NEW	・小麦	脂質 22.2 g
	野菜とコーンの塩炒め〇	・卵・小麦	炭水化物 34.9 g
	大根のおかか煮〇	・小麦	カルシウム 33 mg
	黒豆	・小麦	食塩相当量 2.4 g
11/19（木）	春雨の名前の由来は、細い麺が流れ出る様子が「春の雨」に似ていることから日本で名付けられました。		
	サバのソース煮／ごぼうと人参の炒め物／春巻き	・小麦	エネルギー 381 kcal
	春雨と野菜のピリ辛炒め	・小麦	たんぱく質 15.8 g
	うまい菜と人参の和風煮	・小麦	脂質 23.2 g
	平サヤいんげんとこんにゃくの中華ごま炒め	・小麦	炭水化物 30.4 g
	さつまいものコンソメ煮〇		カルシウム 50 mg
	香の物		食塩相当量 2.6 g
11/20（金）	金山寺味噌とは、米・大豆の麹に、なす・生姜・しそなどの野菜を漬け込んで発酵・熟成させた、そのまま食べる「なめ味噌」の一種です。		
	鶏肉の金山寺味噌焼き／三陸産茎わかめの磯風味カツ〇／大根と人参の煮物〇	・卵・小麦・えび	エネルギー 383 kcal
	ナポリタン風スパゲティ〇	・乳成分・小麦	たんぱく質 13.0 g
	ブロッコリーとツナの炒め物	・小麦	脂質 23.1 g
	野菜とメンマの中華炒め〇	・小麦	炭水化物 31.7 g
	厚揚げの和風煮	・小麦	カルシウム 51 mg
	りんごシロップ漬け		食塩相当量 2.5 g

ごはん付き　地産地消として、「千葉県産こしひかり」を使用

		アレルゲン	成分値
11/16（月）	【新メニュー】オクラとなめ茸の和え物は、箸休めにほっとする味です。		
	肉団子の玉子あんかけ〇	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 482 kcal
	オクラとなめ茸の和え物 NEW	・小麦	たんぱく質 15.7 g
	豚肉と野菜の炒め物	・小麦	脂質 13.6 g
	大根の味噌煮〇	・小麦	炭水化物 72.5 g
	ちくわの煮物〇	・小麦	カルシウム 36 mg
	ごはん〇		食塩相当量 2.5 g
11/17（火）	厚揚げと人参はカレー風味の煮物にしました。		
	鶏肉の香草焼き／スパゲティソテー／揚げじゃが	・乳成分・小麦	エネルギー 530 kcal
	人参と枝豆のサラダ〇	・小麦	たんぱく質 17.9 g
	カレイのごまバター焼き風／玉ねぎと平サヤいんげんのソテー〇	・乳成分・小麦	脂質 17.1 g
	厚揚げと人参のカレー煮〇	・小麦	炭水化物 73.5 g
	白桃シロップ漬け		カルシウム 22 mg
	ごはん〇		食塩相当量 2.2 g
11/18（水）	マスはサケ科の淡白な魚です。本日は、みりん醤油焼きにしました。		
	マスのみりん醤油焼き／人参と玉ねぎの炒め物〇	・小麦	エネルギー 508 kcal
	野菜の和風炒め〇	・小麦	たんぱく質 16.9 g
	ピーマン肉詰めフライ	・小麦	脂質 12.9 g
	さつまいもの甘煮〇		炭水化物 78.2 g
	しそひじき	・小麦	カルシウム 32 mg
	ごはん〇		食塩相当量 1.6 g
11/19（木）	豚肉の四川風味炒めは、ピリ辛で食欲をそそる味付けです。		
	豚肉の四川風味炒め	・小麦	エネルギー 528 kcal
	わかめとコーンの中華煮〇	・小麦	たんぱく質 14.4 g
	揚げ餃子〇／ビーフンの炒め物	・小麦	脂質 18.5 g
	焼きなすの中華風味	・小麦	炭水化物 74.7 g
	杏仁風味ゼリー	・乳成分	カルシウム 35 mg
	ごはん〇		食塩相当量 1.9 g
11/20（金）	昔懐かしいハムカツをお楽しみください。		
	アジの塩焼き／切干大根煮〇	・小麦	エネルギー 501 kcal
	根菜とこんにゃくのきんぴら	・小麦	たんぱく質 20.8 g
	ハムカツ／マカロニソテー	・乳成分・小麦	脂質 12.3 g
	麩と椎茸の煮物	・小麦	炭水化物 75.1 g
	香の物	・小麦	カルシウム 63 mg
	ごはん〇		食塩相当量 2.6 g

※アレルゲンは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」のみ表記しております。※作業内では、ほかのメニューと同一の厨房で調理しているため、加工、調理過程において「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」が微量に混入する可能性がございます。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず（魚・いか・ウインナー等）は破裂する可能性があるためご注意願います。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

こだわり御膳	だしや調味料にこだわった多彩なメニューをご用意	アレルゲン	成分値
11/16（月）	海老カツはお好みで、ソースやタルタルソースをかけてお召し上がりください。		
	豚肉と野菜のBBQソース炒め〇／海老カツ	・卵・小麦・えび	エネルギー 441 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 23.7 g 炭水化物 39.3 g カルシウム 58 mg 食塩相当量 3.3 g
	チキンカレー〇	・小麦	
	大根と小松菜の炒め物〇	・卵・小麦	
	オクラとあさりの中華煮	・小麦	
	春雨中華サラダ〇	・小麦	
	こんにゃくと椎茸の煮物〇	・小麦	
	カリフラワーとコーンのバジルソテー	・乳成分・小麦	
	野菜つみれの煮物	・小麦	
11/17（火）	【新メニュー】豚肉と平サヤいんげんのアジアンソース炒めは、ピリ辛な味付けです。		
	メバルの生姜焼き／わかめとあげの煮物／肉の包み揚げ〇	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 390 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.2 g 炭水化物 37.2 g カルシウム 68 mg 食塩相当量 3.1 g
	豚肉と平サヤいんげんのアジアンソース炒め〇 NEW	・乳成分・小麦・えび・かに	
	マカロニと豆のケチャップソテー	・乳成分・小麦	
	アスパラとれんこんのコンソメ炒め〇		
	紫キャベツのピクルス	・小麦	
	鶏肉の八幡巻き	・小麦	
	さつまいもの煮物〇	・小麦	
	杏仁風味ゼリー	・乳成分	
11/18（水）	メインに、寒い時期に食べたくなる豚肉のホワイトソースがけをご用意しました。		
	豚肉のホワイトソースがけ／スパゲティソテー／レモン香る真鯛のカツ	・卵・乳成分・小麦	エネルギー 419 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.3 g 炭水化物 33.7 g カルシウム 69 mg 食塩相当量 3.5 g
	アジの蒲焼き／いんげんと人参の炒め物〇	・小麦	
	ブロッコリーとメンマの中華炒め〇	・小麦	
	白菜とイカのピリ辛炒め 電子レンジ注意	・小麦	
	大根と人参のそぼろ煮〇	・小麦	
	高野豆腐と結び昆布の和風煮	・小麦	
	じゃがいもとマッシュルームの洋風煮〇		
	香の物	・小麦	
11/19（木）	塩こうじは、食材の旨味や甘みを引き出すと言われています。		
	カレイの塩こうじ焼き／切干大根煮／国産野菜コロッケ〇	・乳成分・小麦	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 29.2 g 炭水化物 33.2 g カルシウム 56 mg 食塩相当量 2.9 g
	牛肉と野菜の炒め物	・小麦	
	キャベツとベーコンのレモンペッパー炒め〇	・卵・乳成分・小麦	
	うまい菜と大豆の味噌煮〇	・小麦	
	さつま揚げとカリフラワーのコンソメ炒め	・卵・小麦	
	厚揚げの煮物	・小麦	
	かに入焼売〇	・卵・小麦・かに	
	若桃甘露煮		
11/20（金）	豚肉と野菜のガリバタ醤油風炒めは、ごはんがすすむ味付けです。		
	豚肉と野菜のガリバタ醤油風炒め〇／エビフライ	・卵・乳成分・小麦・えび	エネルギー 384 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.0 g 炭水化物 33.0 g カルシウム 32 mg 食塩相当量 2.7 g
	タラのサンショウ焼き／塩焼そば	・小麦	
	玉ねぎとしろ菜の甘辛炒め〇	・小麦	
	ごぼうとねぎの中華炒め	・小麦	
	ひじきの和風サラダ	・小麦	
	焼きなすの肉味噌がけ	・小麦	
	海鮮いか団子	・卵・小麦	
	香の物	・小麦	

※アレルゲンは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」のみ表記しております。※作業内では、ほかのメニューと同一の厨房で調理しているため、加工、調理過程において「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」が微量に混入する可能性がございます。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず（魚・いか・ウインナー等）は破裂する可能性があるためご注意願います。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

管理栄養士が献立した栄養バランスのとれた、塩分に配慮したメニューとなっています。
この献立は、天然だし、圧搾一番搾り菜種油、特選丸大豆しょうゆ（遺伝子組換え原料不使用）を使用しています。
献立内容の主原料に国産原料を使用　〇マークを記載しています。※主原料とは、一番多く使用されている原料です。

11月16日(月)～11月20日(金)のメニュー

ボリューム弁当（ごはん240g目安）		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量	アレルゲン
11/16(月)	豚の生姜焼き弁当	922 kcal	23.5 g	32.3 g	128.7 g	43 mg	2.6 g	乳成分・小麦
11/17(火)	鶏の黒酢あんかけ丼	1160 kcal	38.1 g	44.0 g	154.2 g	41 mg	2.3 g	卵・小麦
11/18(水)	ヒレカツとカレイの西京焼き弁当	682 kcal	25.0 g	12.7 g	112.0 g	37 mg	2.9 g	卵・小麦
11/19(木)	肉じゃがと豆腐ハンバーグとメンチカツ弁当	853 kcal	22.8 g	26.8 g	124.4 g	52 mg	3.6 g	卵・乳成分・小麦
11/20(金)	豚丼	1204 kcal	29.9 g	67.3 g	108.0 g	27 mg	2.9 g	小麦

生協のおそうざい（2人前）		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量	アレルゲン
11/16(月)	豚肉のチンジャオロース	637 kcal	24.1 g	40.7 g	42.3 g	10 mg	8.3 g	小麦
11/17(火)	コーンたっぷりフライとタンドリーチキン	954 kcal	45.9 g	62.6 g	55.2 g	48 mg	4.9 g	乳成分・小麦
11/18(水)	鶏ねぎ黒胡椒メンチとシューマイ	668 kcal	27.1 g	39.4 g	50.8 g	112 mg	3.0 g	卵・乳成分・小麦
11/19(木)	ハンバーグトマトソースとエビカツ	792 kcal	32.1 g	43.5 g	65.2 g	95 mg	4.5 g	乳成分・小麦・えび
11/20(金)	豚肉としいたけのオイスターソース炒め	443 kcal	19.2 g	26.3 g	30.8 g	62 mg	3.7 g	小麦

サイドメニュー　＊白飯のみのご注文はできません
白飯（150g目安）　＊千葉県産こしひかりを使用

＜宅配便＞冷凍おかず（5個セット）		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	アレルゲン
11/16(月)	アジフライ	298 kcal	19.0 g	15.9 g	23.3 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
	和風ハンバーグ	271 kcal	19.8 g	14.4 g	19.8 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦
	穴子のとろとろ卵とじ	275 kcal	18.9 g	16.0 g	17.3 g	2.2 g	卵・小麦
	塩ちゃんこ	282 kcal	18.3 g	15.4 g	21.5 g	2.5 g	卵・乳成分・小麦・えび
	赤魚のおろし柚子ソース	271 kcal	18.8 g	13.2 g	21.4 g	2.0 g	卵・乳成分・小麦

ご利用方法
◇1週間に合計3食以上ご利用があれば、週1日よりお好きなメニューをお届けします。
◇「うちの晩ごはんシリーズ（3種）」・「ボリューム弁当」・「生協のおそうざい」をお好きなメニューに組み合わせが可能です。
◇「ボリューム弁当」は14種類のメニューを日替わりで提供します。その為メニューを選択できませんので予めご了承ください。
◇「生協のおそうざい」は16種類のメニューを日替わりで提供します。その為メニューを選択できませんので予めご了承ください。
◇「冷凍おかずセット」は5個1セットをダンボールに梱包してヤマト運輸株式会社「クール宅急便（冷凍）」で月曜日にお届けします。
◇ご注文の締切は、お届け前週の水曜日となります。
◇受付締切り後の変更・キャンセルはご遠慮いただいております。
◇材料入荷の都合により献立の内容が変更になることがございます。
◇容器は、軽く水洗いを行い、次回のお届けに返却してください（ボリューム弁当、生協のおそうざい、冷凍おかずをのぞく）。
◇献立内容で一行に複数メニューがある場合、アレルゲンは一括表示をしています。